

Inhalte / Kompetenzbereiche Tanzpädagogik HKIT®

1. Tänzerische Stile, Biodynamischer Tanz, Tanztechnik und Tanzpraxis

- Anatomie (Körperteile, Körperebenen): Anatomische Grundlagen des Tanzens mit eigenen Körpererfahrungen verbinden.
- Die biodynamische Massage nach Gerda Boyesen als Einstieg in Tanz und Bewegung.
- Körperarbeit: Die Bewegungsrituale der HKIT®
 - Aatini
 - Kugel und Schale
 - Schleusen öffnen.
- Tanztechnik:
 - Den Tanz aus dem freien Bewegungsimpuls entstehen lassen.
 - Kippen, Wiegen und Kreisen, die Basics der HKIT® als ursprünglichen, lebendigen Ausdruck wieder-entdecken.
 - Tanztechnik: Alle Körperteile und Körperebenen erschließen und in den eigenen Tanz integrieren.
- Bewegungsanalyse (Basics, Körperteile, Stau/Fließen, energetische Richtung, Atemmuster)
- Tanzreise durch die Weltgeschichte des Tanzes mit Augenmerk auf ursprüngliche Tanzformen.
- Die spirituelle Tiefe des Tanzes über die Begegnung mit Tanzarchetypen und Tanztraditionen von Frauen anderer Kulturen entfalten.
- Erforschen von gemeinsamen Tanzwegen in der Gruppe, die gut tun, der Einzelnen Raum für sich selbst lassen und gleichzeitig Heimat geben im Miteinander.
- Erdung und Grounding, Auftrieb und Schwerkraft als tänzerische Prinzipien erfahren, in den eigenen Tanz integrieren und anderen den Zugang zu diesen öffnen können

2. Atem, Stimme, Musik, Rhythmus und Klang

- Tanz, Atem und Stimme, Rhythmus, Klang und Bewegung lustvoll miteinander verbinden.
- Anatomie und Körperarbeit in Bezug auf Atem und Stimme
- Musik – Klang und Rhythmus, Improvisation und den spielerischen Umgang damit wieder entdecken.

3. Studium Fundamentale

- Die Grundprinzipien der Biodynamik und der Humanistischen Psychologie kennen und ihre Prinzipien in der eigenen tanzpädagogischen Arbeit anwenden können.
- Forschungsreise zur Geschichte der Reformbewegung, Reformpädagogik und Körperpsychotherapie und den Wurzeln der HEILENDEN KRÄFTE IM TANZ®
- Entwicklung tänzerischer und verbaler Ausdrucksmöglichkeiten von Körperlichkeit.

4. Wenn tanzenlernen Wachstum sein soll

- Erforschung der Zusammenhänge von Lernen, Bewegung und persönlichem Wachstum.
- Erforschen von gemeinsamen Tanzwegen in der Gruppe, die gut tun, der Einzelnen Raum für sich selbst lassen und gleichzeitig Heimat geben im Miteinander
- Gruppenprozesse partizipativ und prozessorientiert leiten können und Gruppenbildung initiieren können.
- Didaktische und methodische Kompetenzen für das Tanzen mit Gruppen und Einzelnen haben, die dem eigenen Bewegungsimpuls Raum geben und der pädagogischen Grundhaltung entsprechen.
- Tanzvermittlung als künstlerische Praxis

5. Berufspraxis

- Berufsrecht und Berufspolitik
- Ziele und Visionen, Heraustreten und Verwirklichen.
- Öffentlichkeitsarbeit und Akquise
- Zielgruppen und Arbeitsfelder

6. Tanzpädagogisches Projekt – Selbst mit HKIT® arbeiten und heraustreten

Planung und Durchführung eines eigenständigen tanzpädagogischen Projektes. Dokumentation, Auswertung und Präsentation in der Gruppe.

- Planung und Vorbereitung
 - Ideen entwickeln: was möchte ich machen, mit wem möchte ich arbeiten, was für einen zeitlichen Rahmen stelle ich mir vor, was würde mir Freude machen, was bietet sich in meinem Umfeld an?
 - Inhaltliche Planung: Was will ich erreichen (Ziele), was sollen die Menschen erfahren, entdecken, was will ich den Menschen „beibringen“? Was sollen die Menschen lernen können, welche Methoden und Inhalte passen zu meinen Zielen, wie strukturiere ich das Angebot (Stoffverteilungsplan)?
 - Organisatorische Planung: Raum, TeilnehmerInnen, Werbung, Ausschreibungstexte, Öffentlichkeitsarbeit
- Durchführung
- Nachbereitung
 - Persönliche Reflexion (schriftlich): Wie ist es gelaufen, was für Feedback gab es, was ist besonders gut gelaufen, wo kann ich mich noch verbessern? Habe ich meine Ziele erreicht? Haben die TeilnehmerInnen ihre Ziele erreicht? Was hast du bei diesem Projekt über dich selbst erfahren, was hat sich bei dir selbst weiterbewegt?
- Präsentation

Wie könntest du von deinem Projekt in der Gruppe berichten?

 - Es könnte ein schriftlicher Bericht über dein Projekt sein, den du auf Moodle präsentierst.
 - Oder du könntest ein Plakat/Poster gestalten, das du in der Gruppe vorstellst
 - Oder ein Portfolio (Heft oder Ordner), das du in der Gruppe zeigst
 - Oder ein ganz anderes Format ...
- Reflexion

Die Reflexion findet bei der Ausarbeitung der Präsentation statt und im Nachhinein bei der gemeinsamen Besprechung in der Kleingruppe, gemeinsam mit anderen, die auch ein Praxisprojekt durchgeführt haben.

Beispiele für Praxisprojekte

- 2-stündiger Online-Workshop mit Freundinnen zum Thema Becken und Beckenboden
- Tagesworkshop zum Thema „In der Fülle baden“
- Tanzangebot für geflüchtete Frauen
- Tanzangebot für SeniorInnen in einer Einrichtung für Demenzkranke
- Tanzangebot in der Natur / im Wald mit Kindern oder Erwachsenen